



# 4月予定および献立表

令和6年4月1日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	月	始業式	中華風ローストチキン ツナサラダ 中華スープ	鶏肉 生姜 にんにく 玉ねぎ ツナ キャベツ 大根 きゅうり 人参 青梗菜 コーン	フライドポテト ●牛乳
2	火		肉じゃが かにかまサラダ みそ汁	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん キャベツ きゅうり 人参 かにかま 麩 大根 ねぎ	●ホイップサンド ●牛乳
3	水	入園式	ゆかりご飯/鯖の塩焼き ひじき煮 豚汁	ゆかり / さば ひじき 人参 平天 いんげん 豚肉 大根 人参 ごぼう さつま芋 ねぎ	マカロニきな粉 ●牛乳
4	木		ビビンバ ●蒸ししゅうまい 白菜のとろろスープ	牛肉 ほうれん草 人参 もやし しゅうまい 白菜 人参 青梗菜 ちくわ	●プリン クラッカー ●牛乳
5	金		豚肉のケチャップソテー えびサラダ きのこスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン えび 人参 きゅうり キャベツ コーン しめじ えのき 玉ねぎ	かやくご飯
6	土		焼きそば風スパゲティ グリーンサラダ みそ汁 / ゼリー	スパゲティ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり じゃが芋 しめじ ねぎ / ゼリー	たい焼き ●牛乳
7	日				
8	月		鶏肉の照り焼き/付野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏肉 / ほうれん草 キャベツ えのき きゅうり 人参 ちくわ わかめ 玉ねぎ ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
9	火		●ハヤシライス 大豆サラダ フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ルウ キャベツ きゅうり 大豆 人参 パイン缶	●黒糖蒸しパン ●牛乳
10	水	シーツ交換(いぬ)	鮭のオニオンソース 切干大根のツナサラダ みそ汁	さけ 玉ねぎ 生姜 切干大根 ツナ ほうれん草 人参 キャベツ えのき ねぎ	★●練乳いちごパン ●牛乳
11	木	シーツ交換(くま)	中華丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁 / ●チーズ	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 ブロッコリー 人参 ごま 豆腐 ほうれん草 / キャンディーチーズ	大学芋 ●牛乳
12	金	体育遊び	きつねうどん 平天と野菜の煮物 フルーツ	うどん 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 平天 大根 人参 じゃが芋 いんげん バナナ	ひじきおにぎり
13	土	家庭の日	お弁当		●ホットドック ●牛乳
14	日				
15	月	スイミング(きりん) 個人懇談(~27日)	鶏肉のマリネ焼き ★●ハムサラダ みそ汁	鶏肉 玉ねぎ パプリカ パセリ粉 キャベツ ハム きゅうり 人参 南瓜 厚揚げ ねぎ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳

- ◆献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。
- ◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ◆ハムには乳と卵が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	火	E~たいむ	★鯖の若草焼き 切干大根煮 みそ汁	さわら ほうれん草 マヨネーズ 切干大根 人参 平天 しらたき いんげん 白菜 油揚げ ねぎ	チキンナゲット ●牛乳
17	水	習字(きりん)	●肉団子の甘酢あん/付野菜 ナムル 中華スープ	肉団子 / ブロッコリー ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ささみ 玉ねぎ コーン ねぎ	●ポテトのピザ風 ●牛乳
18	木		豚肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁	豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 小松菜 白菜 人参 花かつお しめじ わかめ ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
19	金	体育遊び	★●パン / フルーツ ●クリームシチュー コーンサラダ	パン / 黄桃缶 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 ルウ キャベツ 人参 コーン きゅうり	鯖缶の炊き込みご飯
20	土		豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉 玉ねぎ しらたき ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 もやし ねぎ	ちんすこう ●牛乳
21	日				
22	月	スイミング(きりん)	鶏肉のノルウェー風 コールスローサラダ クリームコーンのスープ	鶏肉 キャベツ きゅうり パプリカ レーズン ツナ クリームコーン 玉ねぎ ねぎ	●シュガートースト ●牛乳
23	火	E~たいむ	豚肉のしょうが焼き 磯和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 生姜 ほうれん草 白菜 人参 のり 麩 わかめ ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
24	水	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	豆ご飯 / 鮭の西京焼き 酢の物 みそ汁	うすいえんどう / さけ 大根 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ じゃが芋 ほうれん草	★●コーンパンケーキ (ハム・チーズ) ●牛乳
25	木	誕生会 避難訓練 シーツ交換(くま)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ルウ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
26	金	体育遊び	●ミートソーススパゲティ じゃことひじきのサラダ フルーツ	スパゲティ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 トマト缶 バター 小麦粉 ちりめんじゃこ ひじき キャベツ きゅうり 人参 パプリカ バナナ	春色おはぎ ●牛乳
27	土	家庭の日	お弁当		★●どら焼き ●牛乳
28	日				
29	祝				
30	火	E~たいむ	ツナ寿司 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁	ツナ きゅうり 大葉 のり 鶏ミンチ 厚揚げ 青梗菜 人参 玉ねぎ 豆腐 えのき 三つ葉	●りんごケーキ ●牛乳
31	日				

## 今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	610	22.9	17	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	580	20.7	17.5	241	2.2	175	0.35	0.41	22	4.2	1.6